

Crianza de los hijos: cómo responder a las rabietas y los berrinches de los pequeños

Sugerencias para prevenir rabietas y berrinches

5 IDEAS PARA MANEJAR LAS RABIETAS



- 1 Mantenga la calma y hable con tranquilidad
- 2 Enséñeles a identificar y a comunicar sus emociones
- 3 Practique técnicas para calmarse, como respirar profundo o contar hasta diez
- 4 Esté alerta a las primeras señales de enojo y aborde la situación en el momento
- 5 Recuerde que aprender a manejar las emociones es parte del crecimiento

Casi todos los pequeños hacen rabietas. Los berrinches y rabietas suelen hacer que los padres se enojen. Pero son una parte normal del crecimiento y aprendizaje.

"Las rabietas son parte del desarrollo", explica la Dra. Eileen Santa-Sosa, psicóloga clínica de Children's Health.SM. "Los bebés necesitan que sus padres los calmen. Pero cuando pasan a la niñez, podríamos suponer que tendrán la capacidad de calmarse solo, aunque en realidad siguen en fase de aprendizaje".

La mayoría de las veces, los niños comienzan a hacer berrinches al año y medio. y empiezan a hacer menos a los cuatro años. Las rabietas ocurren sobre todo cuando un niño necesita algo. Pero también ocurren cuando los padres les imponen límites y si no logran conseguir algo que quieren.

Cómo responder a las rabietas de los pequeños

Cuando está haciendo una rabieta, su niño se siente frustrado o enojado. Tal vez, se queje, llore, grite o se tire al suelo. En esos momentos puede ser difícil saber qué hacer, pues no es fácil ver al hijo de uno llorando o enojado. Si está en público, es posible que incluso se sienta avergonzado o se pregunte si la gente podría pensar que usted es un mal padre.

La mejor manera de calmar a un pequeño es no perder uno la calma. Mantener la calma ayudará a su hijo a calmarse. Una vez que lo haga, averigüe la razón del berrinche.

La Dra. Santa-Sosa recomienda: "Empiece por felicitarlo y decirle algo como, 'Lograste calmarte, ¡te felicito!'. Además puede aprovechar la oportunidad para enseñarle técnicas para calmarse".

Para no perder la calma, recuerde que en algún momento terminará la rabieta. Es parte normal del crecimiento de los niños. Esa es la manera en la que ellos aprenden a manejar sus emociones. Trate de no gritarle ni pegarle a su niño ni de castigarlo.

Para ayudarlo a tranquilizarse, ofrézcale cosas como su cobija o manta favoritas o un peluche. Tal vez tenga hambre, esté cansado o necesite atención.

Cómo prevenir las rabietas

Cuando su hijo ya esté tranquilo, pregúntele qué estaba sintiendo durante la rabieta. ¿Estaba enojado, o triste? Para saber cómo se sentía, hagan un dibujo juntos o lean un libro que hable sobre las emociones o que haga muecas de cómo se sentía.

Enséñele a manejar sus emociones de forma sana. Practiquen algunas técnicas, como respirar profundo, soplar burbujas o contar hasta diez. Con el tiempo y la práctica, su hijo aprenderá a calmarse solo.

También es bueno conocer las señales de que su hijo está empezando a enojarse. Si su hijo aprende a manejar sus emociones, tal vez la siguiente vez no se enfade tanto. Cada niño es distinto, pero si su hijo se enoja podría hacer alguna de estas cosas:

- Hacer pucheros o fruncir el ceño
- No mirarlo a los ojos o no obedecer instrucciones
- Decir "no" y palabras parecidas.

Los niños también hacen rabietas cuando sus padres les ponen límites. Aunque los límites sirven para proteger a los niños, es muy difícil para ellos estar escuchando a sus padres decir "no" o "deja de hacer eso" constantemente, sobre todo porque están aprendiendo a hacer cosas.

La Dra. Santa-Sosa recomienda que en vez de decirle a su niño que deje de hacer algo, le diga lo que quiere que haga. También puede hacer que cambien de actividad. Si están corriendo, en lugar de decirles que se detengan, dígales con calma que se sienten. Si están haciendo algo que usted no quiere que hagan, haga algo con ello que les guste en lugar de decirles que no o que dejen de hacer algo.

He aquí otras cosas que puede hacer para prevenir las rabietas:

- Tenga un horario regular todos los días para comer, dormir y jugar.
- Distráigalos de las cosas que no pueden hacer mostrándoles algo que sí pueden hacer
- Déjelos escoger entre varias opciones para que se sientan involucrados y comiencen a sentir cierto control sobre su vida.
- Ofrezca apoyo a sus sentimientos antes de que se enojen más.

Cuándo hay que buscar ayuda profesional

Las rabietas son una parte normal del aprendizaje de los pequeños, pero pueden ir más allá de lo normal. Si cree que las rabietas de sus niños son graves, es posible que quiera ayuda algún experto en el cuidado de niños pequeños.

Señales de que las rabietas son graves:

- Su hijo tiene más de una rabieta todos los días
- Es tan violento que puede lastimarse a sí mismo o a los demás.

Se golpea a sí mismo o golpea a los demás, arroja cosas o hace otras cosas que lo lastiman a él o a otros. Pida ayuda si las rabietas de su hijo le sacan de quicio con frecuencia. Pida ayuda también si las rabietas impiden que su hijo y su familia hagan las cosas que les gusta hacer juntos.

Hable con el pediatra sobre el tema. Él o ella pueden decirle qué hacer o derivarlo a un especialista.

Encontrará más información sobre las rabietas en zerotothree.com y en el sitio de la Asociación Americana de Psicología.

Para saber más

El equipo de Psiquiatría y Psicología Pediátrica de Children's Health ofrece ayuda a los padres para que aprendan a manejar las emociones de sus hijos, y a sus hijos también.